

Ansiedad de separación. ¿Del niño o de los padres?

Pilar Abeleira
Psicóloga y Terapeuta Familiar

"La fobia a la escuela es un problema que preocupa a un número importante de padres con hijos en edad escolar. Su origen se encuentra en los primeros momentos de su contacto con el medio educativo y principalmente en la relación de los niños con su ambiente familiar. ¿Cómo podemos abordar este problema?"

La historia de Maria:

"Maria ha cumplido los dos años. Tiene los pulmones muy sanos y es capaz de gritar muy fuerte.

¡No quiero cole... No quiero cole!

En la puerta de la escuela infantil se establece un combate muy educado pero terriblemente tenso, entre su mamá y su educadora.

- Vamos para adentro, que ya es hora... - les pide paciente la maestra tirando del brazo derecho de la niña.

- No te preocupes. No te va a pasar nada. A mí también me cuesta - repite la madre sin soltar el brazo izquierdo.

Pautas
educativas
para
afrontar
con éxito
los primeros
días de cole.





A. Castronji

El día antes, en casa, María observa a su madre con los ojos como platos, mientras esta coloca una y mil veces la ropa y los materiales que tiene que llevar a su estreno como colegial. No para de hablar. Casi sin mirarla, intenta convencerla de lo bien que se lo va a pasar.

- Solo estaremos un poco más de tiempo separadas. Yo también te voy a echar de menos. ¡Las niñas mayores no deben llorar!

Y la mañana del "debut" llega. María se sorprende mucho durante el camino en coche. Su mamá se muestra muy nerviosa. No quiere llegar tarde. Además, nunca suele decir palabrotas. Sin embargo hoy, cuando se ha cruzado el autobús...

Al llegar, baja muy decidida. Sonríe de oreja a oreja. Le gusta mucho su mochila color verde rana. Seguro que a todos les va a encantar. En la puerta le espera la profesora. Cuando se acerca nota que su valentía se esfuma. De repente se acuerda de su muñeca "Tota" y la añora. También piensa en su chupete. ¡Cómo le gustaría en este momento! No obstante trata de resistir. Solo esboza un puchero nada más cruzar la puerta. Y justo entonces mamá se abraza a ella y la cubre de besos.

- Hija, no llores. Si me duele más a mí dejarte.

María obedece. Entra en la escuela sin rechistar.

- ¡No te olvides de comer las galletitas y de ponerte el jersey al salir al patio - insiste mamá desde lejos.

La niña va perdiendo entusiasmo a medida que avanza por el pasillo. Por fin alcanza el aula. ¡Está llena de niños! ¡Hay juguetes! A su derecha advierte una ventana. ¡Al otro lado se encuentra mamá! ¿Por qué golpetea el cristal con los nudillos? No parece alegre. ¡Es demasiado! Rompe a llorar gritando:

- ¡Mi mamá, mi Mamá! ¡No quiero cole! ¡No quiero cole!"

Padres angustiados

¿Nos suena esta historia? Si no nos afecta directamente seguro que la hemos contemplado muchas veces a la entrada de los colegios o las guarderías.

Nuestro niño, ese hijo al que hemos entregado nuestro tiempo, atenciones y cariño ha de separarse de nuestro lado. Es difícil aceptarlo sin experimentar temor o cierto grado de ansiedad. Nos preguntamos una y mil veces: ¿Estará bien cuidado? ¿Sabrá él pedir lo que necesita? ¿Se sabrá defender de los otros niños si le agreden?

Este monólogo interno ha pasado por la mente de todas las madres (y en ocasiones de los padres, si bien desgraciadamente todavía hoy con menos asiduidad) que como en mi propio caso, hemos tenido que confiar a nuestro hijo en manos de profesionales de la educación desde una edad temprana.

Incluso, en ciertas personas se repite de manera recurrente, con el colegio, la universidad, las salidas nocturnas o el abandono definitivo del hogar.

¿Por qué nos pasa esto? ¿Estamos preparados para ir dando pasos junto a nuestros hijos sin caer en lo que se conoce como "ansiedad de separación"?

Ansiedad de separación. Definición

Se conoce como ansiedad de separación a la aparición de una ansiedad excesiva debido a la separación real o anticipada del niño, de las personas para él representativas, es decir, a las que se encuentra especialmente vinculado.

La ansiedad de separación ligada al desarrollo se considera normal e incluso necesaria. Se presenta en todos los mamíferos como logro evolutivo para asegurar la protección de las crías. Los bebés de chimpancés, macacos y otros monos, se asustan al ser separados de sus madres por la fuerza. En humanos suele aparecer hacia el séptimo mes de vida. Desde los doce a los veinticuatro meses se da prácticamente en todos los niños. Entre los dos y los tres años es frecuente. A partir de los tres años y siempre que sea de una intensidad incapacitante se considera un trastorno.

La trampa de la sobreprotección

¿Cómo contribuimos los padres para que dicha ansiedad pase de asegurar la protección a convertirse en un trastorno?

El comportamiento de los padres ante las conductas de autonomía del niño es fundamental para ir superando ese miedo a la separación.

Se ha visto cómo el trastorno de ansiedad de separación es más frecuente en niños de familias sobreprotectoras y encerradas en un círculo íntimo.

Muchos padres confunden el apego con el cariño. En más de una ocasión hemos escuchado diálogos del tipo "Tengo una suerte... mi hija me debe de querer mucho, porque no hay manera de que se separe de mí". La sobreprotección únicamente vale para tranquilizar la ansiedad que sienten los padres. El mecanismo es: unos padres inseguros proyectan su miedo e inseguridad en el niño, preocupándose exageradamente por él. Un niño al que no se le deja desarrollar comportamientos autónomos (adecuados a su edad) recibe implícitamente el mensaje de "tú no puedes sin mí" "no vas a ser capaz si no estoy a tu lado". Esto acentúa aun más su inseguridad y disminuye su nivel de autoestima (los padres son el primer espejo donde el niño se mira). Poco a poco se va desarrollando un comportamiento dependiente de sus progenitores que refuerza lo que los padres piensan acerca de él: "es muy tímido. No hace nada sin nosotros".

Al llegar el momento de la escolarización surge un gran desasosiego por ambas partes el cual puede ser caldo de cultivo en un futuro para la aparición de una fobia escolar. Dicho término ha sido cuestionado por algunos investigadores ya que la evitación escolar no es más que una manifestación de un miedo mucho mayor a separarse de la madre y el hogar.

Pautas educativas:

El objetivo básico de la educación es crear niños sanos y competentes capaces de valerse por sí mismos sin necesidad de continuos cuidados y ayudas de los adultos. Tenemos que pensar que no siempre estaremos a su lado. Son ellos los que deben aprender a cuidarse solos.

Estas son algunas pautas que se pueden seguir para que la tarea resulte más fácil.

Desde el nacimiento

- 1) Póngase en contacto con sus propios miedos e inseguridades para evitar volcarlos en sus hijos.
- 2) Promueva la **autonomía personal** de sus hijos aumentando la competencia del niño mediante el aprendizaje de habilidades que le hagan sentirse independiente y seguro. Para ello:
 - ✓ **Esoja el momento oportuno:** empiece tan pronto crea que el niño es capaz de realizar algo por sí mismo. Si es alguna actividad que lleve tiempo, es preferible dejarlo para el fin de semana.
 - ✓ **Prepare la situación:** Prepare al niño (con ropa que pueda estropear), el lugar (cubriéndolo con periódicos) y los accesorios (evitando cosas que se puedan romper) Elimine cualquier distracción del ambiente, como juguetes o televisión.
 - ✓ **Divida la tarea en pequeños pasos:** Comience por la más sencilla. Por ejemplo, para aprender a comer: primero coger la cuchara, tomar la comida del plato y luego llevarse a la boca.
 - ✓ **Explíquelo como se hace:** para ello póngase a la misma altura que el niño y descríballe la acción "mira, se coge con esta mano..."
 - ✓ **Demuéstrele como se hace:** al mismo tiempo que le da instrucciones realice la acción para que la vea. Una imagen vale más que mil palabras.
 - ✓ **Déjele practicar a él:** considere que aprender cualquier cosa requiere tiempo y paciencia.
 - ✓ **Resalte sus aciertos:** alabe sus logros. Sonríale y animele.
 - ✓ **Corrija sus errores:** no le riña. Límitese a rectificarle cuando hace algo mal.
- 3) **Amplie el círculo de personas** que se relacionan estrechamente con el niño. Con ello disminuirá la dependencia excesiva que tiene hacia usted. Comience con separaciones breves y siempre diciéndoselo antes a él (nunca hay que mentir) Por ejemplo: "hijo, te vas a quedar un ratito jugando en casa de la abuelita, mientras mamá va a la compra". Poco a poco amplie dicho círculo y la importancia de las separaciones. Por ejemplo: "¿Quieres quedarte a dormir en casa de Juanito?"
- 4) **Fomente la comunicación familiar** mostrando empatía (ponerse en el lugar del otro) y comprendiendo su punto de vista. Para ello comience por contar usted en momentos de distensión (comida, paseo) cosas acerca de su trabajo, relaciones, etc. Abra un camino para el diálogo.
- 5) **Fomente la expresión de los sentimientos.** Si ayuda a que los niños expresen lo que sienten, demostrará con ello que es sensible a lo que les ocurre. Cada sentimiento forma parte de uno mismo. No puede suprimirse, ignorarse o dejarse de lado. Si no expresamos dolor, agresividad, tristeza, se somatizará en quejas corporales (dolor de cabeza, de barriga, mareos, vómitos, etc.) todos muy frecuentes en los niños.

- ✓ Acostúmbrese a preguntar a sus hijos: "cuando te ocurre... ¿cómo te sientes?". Si los niños son pequeños, establezca con ellos un juego (tal vez a última hora de la noche, antes de acostarse): "¿qué tal te ha ido el día?. Yo hoy me senti..."
- ✓ Cuando vea a sus hijos pasando por un mal momento devuélvalos sus sentimientos con frases del tipo: "pareces abatido, enfadado, preocupado".
- ✓ Póngase como ejemplo, expresando la manera en que se siente cuando le ocurre algo parecido: "cuando me siento triste a veces tampoco me apetece comer".
- ✓ Si observa que a su hijo le preocupa algo, dígame frases como: "por lo visto hay algo que te preocupa. No actúas como sueles hacerlo. Me gustaría hablar contigo sobre eso. Estoy abierta a que lo hagamos cuando tú quieras".
- ✓ Utilice frases del tipo: "cuando te veo... (describa algo que haya hecho el niño, que le haga sospechar a usted la existencia de un problema) sé que te pasa algo". "A veces esa actitud quiere decir... (describa lo que le parece a usted que quiere decir) pero no estoy segura. ¿Tengo razón o se trata de otra cosa?".

Al comenzar la escolarización

- 1) Prepare al niño días antes de comenzar la escuela infantil o el colegio ponderándole los beneficios de salir de casa: nuevos amigos, material escolar atractivo, ser mayor...
- 2) Días antes de su incorporación escolar, llévele a conocer el medio donde se va a integrar (ya en la mayoría de las escuelas invitan a los padres a hacerlo).
- 3) Una semana antes comience a normalizar horarios de sueño y de alimentación.
- 4) Si en el cuidado del niño intervienen terceras personas (abuelos, cuidadoras etc) planeen minuciosamente quién y cómo se van a hacer cargo. Es muy importante que el niño se sienta cuidado y arropado por su medio familiar. Si existieran roces en las pautas educativas esto influirá negativamente en la integración escolar.
- 5) En el momento de la separación conviene que su hijo le vea alegre y firme en su decisión. Si el niño se alborotase la mejor estrategia es informarle calmadamente de que usted regresará y que él tiene que quedarse. Entonces deberá irse rápido. No demore el

tiempo de la despedida, esto sólo sirve para aumentar más la angustia de ambos.

- 6) Si existiesen síntomas físicos, pero son los ya mostrados en otras ocasiones, no ceda ni se asuste, estos no son más que somatizaciones de la angustia que tiene. Al llegar a la escuela avise de lo ocurrido por si éstos empeoraran. Nunca utilice la fuerza. Hágale comprender que entiende sus temores pero asegúrele que éstos pasaran.
- 7) Si las quejas por enfermedad continúan descártelas como excusa para no asistir a la escuela, llevándole a un especialista de la salud. Si éstas no fueran la causa, intente descubrir si hay algún problema (familiar, social o escolar) que cause este rechazo. Para ello ayúdele a expresar sus preocupaciones (ver apartado anterior).
- 8) Si usted ya ha empleado las pautas antes dichas pero aún así el trastorno no remite, busque la ayuda de un psicólogo clínico.

Conclusión

En definitiva, es fundamental que los niños dispongan de un modelo de padres seguros y felices. La comunicación en la familia es la base de un desarrollo infantil adecuado. Con nuestro propio equilibrio ayudaremos al de nuestros hijos. Fomentemos desde la primera infancia la **auto confianza, la inteligencia emocional y el sentido de la responsabilidad**.

Los niños nos enseñan

"Han pasado tres semanas. María ya tiene muchos amigos. Esta mañana, cuando mamá, como siempre, la ha llenado de besos, le ha acomodado el baby, le ha entregado su mochila, no ha podido contenerse. Muy seria le ha dicho:

- ¡Te quieres ir a trabajar! ¡Vas a llegar tarde!

Su mamá, de camino a la oficina se ha parado a pensar: "Mi hija me ha dado una lección. Es capaz y no necesita que la mime y la proteja. Tal vez tengo yo más miedo que ella a que un día se haga mayor y me deje. No debo aferrarme a ella, sino crecer yo misma". ■

Para saber más

MÉNDEZ, F. X., *El niño miedoso*, Pirámide, Madrid, 2003.

CORKILLE BRIGGS D., *El niño feliz*, Gedisa, Barcelona, 1970.

GOTTMAN J. DECLAIRE J., *Los mejores padres*, Javier Vergara, Buenos Aires, 1997.